▲敬告投稿者　□歡迎加入

本報全體同人常期撰述，固已無需外界投稿，但愛讀諸君，如有自己之經驗心得，足增他人常識者，或足以勸導指迷與改良生活，亦當擇尤發表，惟必須遵照下列條件（一）褻穢之稿件，絕對拒絕，（二）滿一千字以上之稿件不收，（三）不切實用之稿件不收，未完之稿件不收，（四）來稿宜介紹實用智識與經驗，勸導指迷與改良生活，違此不收，（五）攻擊他人之稿件，絕對拒絕，（六）願得「現金」者請先聲明，否則贈本報若干期爲酬，（七）稿上未蓋章者作卻酬論，取酬須憑本館所發之「領酬券」。

□投稿比賽□現金爲獎□每期『發表

本報爲鼓勵讀者興趣起見。特舉行投稿比賽』。以答愛護本報諸君。優勝稿件概於稿末註明『某等獎』。按期發表。

□獎金計分甲等三元。乙等二元。丙等一元。丁等五角。戊等二角。發表十日後。即可憑券領取現金。以二月爲期。過限作爲卻酬論。領獎應預先來函聲明。當將『領酬券』寄奉。

□加入比賽者須於稿末附明詳細姓名住址幷蓋印章。否則作卻獎論。

常識

胡適題

第二六一期

（民國十九年五月三十日）

■每份售洋二分■

（館址）上海南京路五十六號

■定報價目

每三日出一張半本
埠六個月一元在全
年二元半寄費加外
國外定報照價一內
元郵票代現九五計值

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元均排於新聞之旁如嵌入新聞中及長期面議

孕婦之衛生及衣服空氣運動飲食其他

（張仲鶴）

婦女懷孕。依生理上變化。而變其態度。若依照合理之衛生。非可減少難產及流產。直接可減少產後之痛苦。願女界同胞希各注意之。

衣服　衣服宜清潔而舒適。尤須注意腹部及上肢之溫暖。阻礙一切肉體發展之馬夾腰帶。更當解除。如其腹壁寬鬆。在懷孕四五月後。宜用六七寸闊四五尺長之布帶纏於腰腹。使胎兒穩固。但不宜過緊。

本期要目

（一）孕婦之衛生及運動
（二）治小兒疾病
（三）常識五則
（四）治家須知
（五）廢除無識口談
（六）傳染病預防法
（七）女兒事長征
（八）玫瑰花
（九）家庭常識
（十）夏令時病治療法

本報是社會之導師青年之良友

飲食　孕婦飲食最忌刺激性及不消化之物質。應須富有滋衞充足之食物。孕期中往往有食慾異常。則要不妨礙於消化。亦無不可。或因嘔吐而抑制食慾。則不甚相宜。如此則可每餐減少分量。增加餐數。在產期將近之時。應忌飽食。餐後稍食菓品。最有裨益。

空氣　臥室空氣流通與否。爲孕婦衞生重要問題。殊不知新鮮空氣爲人身健康上之主要成分。能洩濁清肺。補助血液。在孕婦非特可清已之血液。且可清孕兒之血液。所以新鮮空氣之緊要較任何爲需要但冷風之侵入。最宜留意。或以屏風避之。

沐浴　孕婦爲胎兒之關係。一切分泌較多。故須日日沐浴。但下體勿浸在盆內。免得污水溢入陰道。吾國舊式家庭。少備浴具。亦鮮知沐浴之益。要知吾人新陳代謝。時刻不息。生機上受阻。爲害匪淺。所以孕婦無論春夏秋冬。沐浴無時可息。在外陰部因泌液增多。最易不潔。以硼酸一英錢。化開水一磅。待微溫之後而洗滌之。

運動　孕婦較常人身體爲弱。無論運動操作當加意留心。一勿過勞。二勿太靜。適度之運動。足以強健身體。舒展精神。如工作過重。舟車顛覆。跑跳劇烈。疾走行遠。大度曲身。蹯坐久時等等。均影響於孕兒。每日游息於山清水秀或曠野之地。幷練柔軟體操。然有時下肢浮腫。即輕微運動亦不可。宜安靜平臥。並速延醫診治。

其他　（一）節制房事——孕期中絕對絕慾。且男女分室而臥。普通流產。都發生於孕期中之性慾過度。務須注意。

（二）靜養精神——孕婦睡眠須有八小時以上。午餐後亦宜安睡一小時。一切交際應酬。一律擯除。七情六慾。驚駭之事。宜設法避之。

（三）通潤大便——大便須每日按時一次。倘若大便閉結。尤宜注意調理。切不可服重瀉之藥品。多飲開水。

（四）勿急臨盆——在臨產前數星期。因子宮收縮、胎重過重。致腹作痛。宜用熱物熨之。有時因受寒或大便不暢。而有作痛之徵狀。切勿誤會發動。慌忙臨盆。亦不可揉擦腹部。以免發生未熟之誤。（戊）

□夏令時病治療法

（陳傳祥）

光陰好像飛箭一般的過去。一瞬之間。那最可令人懼怕汗流浹背的夏令又到了、這時候。是百病叢生蔓延的時會。所以我們對於時病方面。也應當要格外注意的。倘若我們不慎就患了這種時病。於是我們一定要連忙設法去治療牠。那末方才可以沒有妨害了。否則就要有生命之危險呢！敝人現在把各種時病的治療方法。寫在下面。貢獻閱者。

瘧病　黃芩、柴胡、陳皮。白朮。茯苓　當歸。靈仙各一錢。炙草三分。生首烏三錢。鱉甲（酒灸研末）二錢。生姜三片、黑棗二个。井水。河水各一大碗。再入陳酒一茶盅、楞腹煎服。

痧症　可飲白蘭地酒一盅。頗有奇驗。

瘟疫　用赤小豆。鬼羽箭。丹參各二兩。雄黃一。研末爲丸。如赤荳大。每服五粒。空肚溫水送下。即愈。

霍亂　將枯礬一錢。研細末。開水調服。立愈。

肚痛　以明礬一小塊。如黃豆大。含於口中。即能痊愈。

絞腸痧　先將兩臂抹下。用針刺血。十甲手指。亦用針刺之。待出血後。再以明礬三錢半。調以沸水。服下立愈。

痧脹　可用葱三个。焦食鹽少少許。細嚼食下。當可見效。

鼠疫　元參四錢至八錢。金花四錢至一兩。生石膏一兩至八兩。野菊花四錢至一兩。甘草二錢。薄荷二錢。連翹四錢。川貝母二錢。射干二錢。丹皮四錢。以上十味。清水煎服。如未痊愈。再服幾帖。不拘帖數。追愈爲止。

氣悶　以橘子皮和冰片少許。滾水泡調。候冷飲之。甚驗。

喉蛾　急用大蒜搗爛爲膏。然後以銀針將紅瘮水泡挑破。乃以之敷於經渠穴（即在大拇指寸脈後面微窩處）。男左女右。用蜆殼蓋覆。紮住少時。若毫有微辣。乃揭去之。再將水泡用銀針挑。則毒水流出。而喉蛾洞穿。其患愈矣。（戊）

□娟秀美麗絲巾

本公司新到娟秀美麗絲巾。花卉鳥獸。種類繁多。至爲美觀。定價極廉。每條僅售四角五角或六角。任憑選擇。男女均可用。

□輕便旅行椅

春日每多旅行或遊園。在疲乏之時。若無地可坐。至爲不便。茲特新出一種鋼製之輕便旅行椅。可以摺疊。攜帶極便。可載重三百磅。大塊頭亦可用。每椅特價二元。

南京路五十六號　上海大戲院隔壁　三和總公司　三和分公司　合啓

各種乒乓用具　□獨家發售

標準特製乒乓棹
標準四夾木乒乓板
標準三夾木乒乓板
標準網柱一（伸出檯外）
國貨綵織乒乓網
聯環牌乒乓球
外國乒乓球
新出『乒乓規則』

三十六元　五元　四角　每對二元　四角及一角　小洋六角　每打一元五角　一角

上海唯一乒乓商店　華商三和公司
南京路五十六號
北四川路口海大戲院隔壁
本公司第二門市部均有出售

三和公司獨家經理貨物之一部

本公司成立有年。信用卓著。經營中外貿易出口。代辦進貨。郵購。批發與零售。計分下列各部。□進出口部□辦理中外貿易事宜□代辦郵購部□專爲便利外埠顧客與華僑。服務週到。迅速。信用卓著、因熟識商情。可得優待價格。收佣僅五厘。□門市部□爲便利顧客特另闢一處零售各貨。擬設分部於各中地點。現已分設一處。□推廣部□本部樞有推銷各種貨物之能力。并代登廣告。不另費。以利有貨難銷者。兼售貨品。寄售書籍藥品、又可充爲出品者之發行所。蓋本總分公司兩處地點極爲適中。所以節省製造者之[illegible]銷與麻煩也。有貨託銷須向總公司林君接洽。

□總經理貨物之一部□（一）『安加利丸』咳樂（二）定製男女絨線衫（三）各色運動背心（四）銅油揩布（五）避雨雪布（六）YA乒乓球（七）天瑪牌標準乒乓球（八）中外電影照片（九）最新發明新奇照片（十）德國眞鋼彈簧鉛筆（十一）優等標準乒乓用具（十二）美術風景照片鏡框（十三）中國攝影學會出品（十四）八卦製藥社出品

□總公司　上海南京路五十六號
□分公司　北四川路五〇五號

□林澤蒼高維祥合著□　攝影良友

趣重實用　無師自通

增廣『袖珍攝影良友』早經售罄。由著者修訂擴充編輯。增加最新材料十萬餘言。多爲各國攝影專書之精華。附成績美滿之藥方表式等。爲著者多年之經驗。尤趣重實用。無顧此失行之弊。現已出版。特價精裝四元半。寄費加二角。全書五百七十四頁。擔保滿意。紫裝四版業已出版。最新發明『露光計時儀』準確可靠每只五角。千代英明代售及上海大戲院隔壁三和公司

上海南京路第五十六號　中國攝影學會出版部

□治小兒疾病　（志明）

喉鯁。可使小兒之頭下垂。用力拍其肩膊。若此法無效。則以手啓小兒口。而以第二手之食指。伸入喉嚨。急將所塞之物挖出。如此法又無應驗。則速請醫生治之。咳嗽。此種病症若有喉痛促等情。宜延醫診治。如係平常咳嗽。須衣服溫暖。令出外吸新鮮空氣。即可。若咳不止。可用樟腦丸。將兒背以及腦前腋底搽之。如有鼻塞。可以凡士林油。用軟布搽於鼻空鼻樑有處即通。湯傷。用硼酸藥膏少許。搽於軟布上。敷於傷處。再以少許棉花蓋上。然後用軟帶紫綁。若傷處利害。須將小兒居於濡暖安靜之處。速即延醫治之。鼻血。用軟布以冷水浸濕。置於鼻間。仰臥即止。惟止後必須令小兒靜臥方可。擦傷。皮膚擦傷。多由不小心故也。小兒屁股務令時常洗滌。大便之後。尤宜洗過一次。若有發紅或傷痛。即購橄欖油揹之。再以硼酸藥膏敷搽即愈。

治家須知

□蓄婢者不可不知

蓄婢　家無女婢。不惟可自己防閑。且免旁人議論。至於婢女寄而無族。轉鬻而事二主。曾經公門役過者。首不宜蓄。

責婢　婢女天資多愚。作事乖舛。如頓放什物。必以邪為正。若此類者。性有多忘。如囑之以事者。或不記憶。此性多執者。不肯自認不是。此性多躁者。輕於應對。不識尊長貴卑。所以主人多叱咄。其為不改。其言愈辯。主人愈怒。於箠楚加之。或失手而至於死亡。時時有之。凡為家長者。如有不如意於婢女者。當懷婢女天資之愚如此。宜寬以處之。加以教誨。則為婢女者。可以免夏楚之罪。為主者亦可受婢女服侍安樂。至於婢女偷食亦尋之事。決不可拳打腳踢。暴怒有失。須加以憐恤。

待婢　凡待婢女。不可不寬。亦不可過寬。須裏寬嚴得中。勿使離心。

任用　婢女有才幹者。固當任用。然聽信則彼必恃主之恩寵。必有違法欺公之事。為主者不可不查察。

發落　如婢有大過。或不端行為。主人一知。宜即遣發落。則彼亦即釋於心。若藏之胸中。不即發落。彼必恐懼而逃。致生後患。為主者不可不知哉。（戊）

（李武周）

□常識五則□

皮衣免蛀。可將皮衣晒於日中。經數小時。然後取炭火一盆。以生葱放入盆內。將盛衣之空箱倒置于火盆之上。燻十分鐘後。將晒過之衣服放入緊閉。則雖經久而不蛀也。鐵器生銹。鐵器常置之不用。往往生銹。今有一法。可用荳油或菜油。置於鐵器內。滿處擦之。乾後包好。以後雖經久而不銹矣。衣服去霉。衣服收藏不慎。遇潮濕即生汚跡。可用安母尼亞少許。與水和之。然後搽於霉處。使其乾透。再用冷水洗之即去。西裝防蛀。西裝衣服。大都以呢製成者。而呢易着蛀。收藏時。宜以胡椒十數小包。夾入衣服內。則可免蛀虫之患矣。洗圖書法。圖書久為硃所汚者。可於燕窩內浸一夜。次日取出。灰用硬棕刷去。洗後若硃尚有。再醮香灰浄之。以盡為度。如是不損印文。而鮮麗若新矣。

□廢除無知識的口談　（鄭世煌）

我們走到華界與租界交界的馬路上。總有聽見一般黃包車夫兜生意的聲音。他們見你從租界到華界去。那在華界的黃包車夫。一定對你說。先生—小照會要否。—這小照會的名字。就是指華界照會。若是他們見你從華界到租界來。那般在租界的黃包車夫。一定對你說。先生』大英租界去罷。或再是『大照會要否。』我聽了這一般話。覺得很是難過。因為我們大照的華界照會。為什麼會上面要加一個小字。照叫他小照會呢。這英租界。我們叫他英租界了。為什麼叫英租界上面要加一個大字。叫大英租界呢。又有許多人說。大英地界。這一句話。他們實在不懂內中的意思。因為大英地界四個字。就是解釋英國自己的地界。但是這地界。不是英國內地界。是我們中國的地界。不過租給他們罷了。就是一包紅錫包香煙。也有許多人叫他大英牌香煙。一條南京路。也有許多人叫他大英大馬路。以上這些無知識的話。我望讀常識的諸君聽見了。以後不說這些話。他們能知示知示。不妨一般看。（戊）

□傳染病的預防法

有幾種病。能夠傳給別人的。這種病叫做傳染病。傳染病分為兩種。一種叫做急性。一種叫做慢性。急性的就是傷寒。急痧。赤白痢。喉痧。鼠瘟。天花等。來勢很猛。不到幾小時就是生命危險。慢性的就是肺癆。瘧疾等。也不覺得。幾年或幾月。起病的時候。才發了。愈來愈像。方可生的時候。去除汚穢。驅除蚊蠅。不吃生水瓜果。不與病人接觸。清潔道路。防一才是傳染病的預防法。（戊）（姚立民）

一律八折

攝影畫報

□有價值之美術刊物　□接近婦女學生界等

圖文雙絕　印刷驚人　宗旨純正　信用卓著

□出版五年有切實保證□
本報志在宣傳美化普及推廣。非牟利性質。被讀者之公認為絕麗漂亮時髦新派高尚之週刊。且於界新聞亦極注意。現特價八折全年連寄費僅二元。可向本報直接定閱接洽函索樣張。附郵四分即贈。
上海南京路五十六號本報啓

婦女生活　少女協助會編

巾幗之英　女兒事長征　步行足跡遍亞細亞　壯哉此舉

吾國女子。受盡禮敎之束縛。心胸狹窄。志氣萎弱。終日寂處深閨。除本鄉本土外。罔知人世間別有天地。此不特女界之羞。亦國家之恥。胡女士此舉。打破以前紀錄。且不獨為巾幗吐氣也。於中華增光不少。願女界同胞。有以借鏡焉。

男兒事長征。見之詩歌。流為佳話。壯懷遠志。殊足令人欽佩。茲竟有我黌女兒。亦欲以窈窕之軀。願為萬里跋涉者。則其熱力毅腸。尤有足多者焉。而況足跡所及。不止於國內。而欲環遊亞洲。其有光於我女界。豈淺鮮哉。爰亟錄而出之。以告我女界諸姊妹。胡素娟女士。閩人。幼有大志。人莫能測。嘗隨何應欽部隊輾轉數省。任宣傳工作。不避艱難險阻。一本革命精神。故成績亦有可觀。此次組織亞洲旅行團。集多數青年男女。徒步遊歷亞洲。以考研學術提高志氣為宗旨。現已籌備就緒。俟向市政府領得護照後。即行啓程。第一步沿長江而上至四川。第二步由四川經西康新疆而入日本。第三步由日本繞行亞洲諸國而回上海。打破以前紀錄。確為我女界吐氣不少。誰為巾幗弱鬚眉哉。願我女界姊妹。聞風興起。步胡女士後塵。不恂恂於徒步旅行。則平日致力於體育。養成健全之身體。遠大之思想。雪病夫之奇恥。革柔弱嬌羞之惡名。明明不才。拭目而待矣。（丁）

（明明女士）

玫瑰花　（文藝常識　小朋友讀物）

鮮豔的玫瑰花。開在枝頭。新翠的綠葉。襯出艷嬌嫩顏色。更覺美麗。一陣陣暖風。吹來那又甜又濃的香味。直使人聞了。也登時心花怒放起來了。胡蝶姊姊。同着胡蝶妹妹。聞了這種可愛的甜香。也沉醉在花蔭下。樹上小鳥。食看胡蝶姊妹秀色。和玫瑰花的香味。幾乎要睡去。春天雖然去了。有這可愛玫瑰花兒。在園中點綴。也不覺得寂寞哩。（邁麗）

□家庭常識　圭玉

一　有害之接吻　襁褓中之孩兒。家人親友。輒喜抱而接吻。以為之親愛。而孩兒大受其害矣。蓋初生之孩兒。其皮膚甚柔嫩。經多人之接吻。則至冬季。必生凍瘡。且他人口中。適有穢濁之菌。傳染面部。尋至為疾病之媒介。凡為父母者。切宜戒之。

一　錢幣與幼童　幼童啼哭。凡為父母。弗授所錢。令其停止。夫世上最可怕者。當推微菌。錢幣之上。亦發生微菌之一物也。幼童無知。含於口中。非吞入腹。即着微菌。非中銅綠。即得疾病。苟授錢於稍長之孩兒。雖不納於口中。然私購零食之。其害亦非淺鮮者也。

□破天荒之婦女刊物　閨秀影集

△林澤蒼編　△攝影畫報發行

彙集素負盛名高貴莊嚴閨秀百三十八位附有簡短小史以應女界之需要

攝影畫報為中國唯一有趣味有價值之美術刊物。又以宗旨純正。陳義高超。且圖文極合女子之心理。尤為閨秀所愛閱。故得全國婦女界之信任與贊助。五年來承賜閨秀照片不知其數。刊出者亦屬不少。惜東鱗西爪。未能成為整個之女子刊物。並應婦女界之要求。特請選五年中素負盛名高貴莊嚴之閨秀百三十八位。刊八本集。并附簡短小史。用活體字上等銅版紙。

特價三百本　每冊二元一角　寄費另加二角

棕色墨精印。高十寸。闊七寸。精美湖色皮面。封面用金兩色燙金。絕倫。（過限則售二元四角）

上海南京路五十六號　攝影畫報啓

警告

本書印數有限。成本奇昂。故購者以婦女為限（男子）購為自用者恕不出售。尚希鑒原。預約者已陸續由郵寄奉。本埠可直至本館領書。